"स्थानीय तहको सञ्चार सारथी"

पालिका सन्देश

साप्ताहिक

पालिका सन्देश सूचना

पत्रिका नियमित नभएमा, ठेगाना परिवर्तन गर्नुपरेमा, समाचार, सूचना तथा विज्ञापन प्रकाशन गर्नुपरेमा वा अन्य कुनै गुनासो भएमा ९८६१०४२८०४ नम्बरको वाट्सपमा म्यासेज गर्न सक्नुहुनेछ। वा सिधैं फोन गर्न सक्नुहुनेछ।

।। वर्ष : १ ।। अंक : ४४ ।। ।। २०८० फागुन २ बुधबार ।। 14 Jan. 2024, Wednesday ।। पृष्ठ : ६ ।। मूल्य : रु. ५/- ।। www.palikasandesh.com

खेलकुदमय बन्दै बुद्धशान्ति

पालिका सन्देश । बुद्धशान्ति गाउँपालिकामा पछिल्लो समय स्थानीय स्तरमा खेलाइने खेलहरूले खेलकुद क्षेत्रमा अगाडि बढ्दै गएको छ । स्थानीय स्तरमा खेलाडी उत्पादन गर्ने उद्देश्यले वडा, खेलकुद समिति, विभिन्न संघसंस्था, क्लब लगायतले खेल खेलाइरहेका छन् । फागुन महिना सुरू भएसँगै बुद्धशान्तिमा तीनवटा खेल हुँदैछन् । कुनै सुरू भएका छन् । कुनै हुन लागेका छन् ।

बर्खा स्मृति प्रतिष्ठान बुद्धशान्ति झापाले आजबाट प्रथम झापा जिल्ला अन्तरपालिका टि-२० पुरूष क्रिकेट प्रतियोगिता सुरू गर्दैछ । प्रतियोगिता फागुन १२ गतेसम्म बुद्धशान्ति-३ स्थित पेट्रोल पम्पछेउको खुला मैदानमा हुँदैछ । प्रतिष्ठानका अध्यक्ष मदनकुमार प्रसाईंले आफ्नो निजी लगानीमा क्रिकेटको विकासका लागि पालिकास्तरीय प्रतियोगिता आयोजना गरिएको बताएका छन् ।

झापा जिल्लाका पन्ध्रवटै पालिकाको सहभागिता हुने प्रतियोगितामा बिजेताले नगद १ लाख रूपैयाँ, मेडल, ट्रफी, प्रमाणपत्र पाउने छ भने उपबिजेताले नगद ५० हजार र मेडल, ट्रफी, प्रमाणपत्र पाउने बताइएको छ । खेल टी-२० को नियम अनुसार हुनेछ ।

अध्यक्ष प्रसाईंका अनुसार प्रत्येक टीममा १५ जना खेलाडीहरू हुनेछन् । जसमा ११ जना मुख्य खेलाडी र ४ जना बैकल्पिक रहने छन् । खेलमा म्यान अफ दी म्याचलाई २ हजार, फाइनलको म्यान अफ दी म्याचलाई ५ हजार र म्यान अफ दी सिरिजलाई १० हजार पुरस्कार दिइने छ ।

आजको पहिलो खेल कनकाई नगरपालिका र बाह्रदशी गाउँपालिकाबीच हुनेछ । दोस्रो खेल हल्दिबारी र गौरीगञ्ज गाउँपालिका, तेस्रो खेल बुद्धशान्ति गाउँपालिका र मेचीनगर नगरपालिका, चौंथो खेल झापा गाउँपालिका र गौरादह नगरपालिका, पाँचौ खेल शिवसताक्षी नगरपालिका र कमल गाउँपालिका, छैठौं खेल भद्रपुर र दमक नगरपालिका, सातौं खेल अर्जुनधारा नगरपालिका र कचनकवल गाउँपालिकाबीच हुने बताइएको छ । बिर्तामोड नगरपालिका भने बाईमा परेको छ ।

४ नं वडामा फुटबल

बुद्धशान्ति गाउँपलिका वडा नं. ४ मा प्रथम नकआउट फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ । स्थानीय अमर युवा क्लबको आयोजनामा प्रथम नकआउट फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको हो । फागुन १२ गतेदेखी १९ गतेसम्म प्रतियोगिता गर्न लागिएको क्लबका अध्यक्ष रोसन कटुवालले बताएका छन् । झापा र इलाम गरी ८ वटा टिमले सहभागी जनाउने प्रतियोगिताको प्रथम पुरस्कार ५० हजार नगद, मेडल र ट्रफी रहेको छ । त्यस्तै उपविजेताले ३० हजार नगद र मेडल र ट्रफि पाउने उपाध्यक्ष गणेश बहादुर डाँगीले बताएका छन् । प्रत्येक खेलको म्यान अफ दि म्याच, उत्कृष्ट गोल किप्पर,

झापामा ६ महिनामा हात्तीको आक्रमणबाट पाँचजनाले ज्यान गुमाए

बिर्तामोड । जंगली हात्ती प्रभावित जिल्ला झापामा मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्व बढ्दो छ । पछिल्लो ६ महिनामा हात्तीको आक्रमणमा परी पाँचजनाको ज्यान गएको छ । यही अवधिमा दुई हात्ती मारिएका छन् । डिभिजन वन कार्यालय झापाका अनुसार हात्तीको आक्रमणमा मंसिरमा तीन र पुसमा दुई गरी पाँचजनाको ज्यान गएको हो । हात्ती आक्रमणमा परी ४ पुसमा हल्दीबारी गाउँपालिका-२ का कार्यालय सहयोगी स्थानीय ५५ वर्षीय पाथल राजवंशी र १२ पुसमा शिवसताक्षी नगरपालिका-११ का ४६ वर्षीय मेघराज राईको मृत्यु भएको छ ।

त्यसअघि ५ मंसिरमा दमक-३ स्थित हम्सेदुम्से सामुदायिक वनमा ७२ वर्षीय भुटानी शरणार्थी वृद्ध पदमलाल तामाङ, १५ मंसिरमा हल्दीबारी-३ स्थित रणकाली सामुदायिक वनका चौकीदार सोही ठाउँका ४० वर्षीय धनबहादुर वन र १८ मंसिरमा शिवसताक्षी नगरपालिका- १० का ६७ वर्षीय हर्कबहादुर योगीको हात्ती आक्रमणमा परी ज्यान गएको हो ।

२४ असोजमा भद्रपुर-२ स्थित कमलधाप रामपोखरी सामुदायिक वनमा एउटा हात्ती मृत फेला परेको हो भने अर्को हात्ती २८ मंसिरमा बाह्रदशी गाउँपालिका-१ मा मृत फेला परेको थियो । कोशी टप्पु वन्यजन्तु आरक्षण कार्यालयका प्रमुख वरिष्ठ संरक्षण अधिकृत रमेशकुमार यादवका अनुसार झापामा करेन्ट लगाएर हात्ती मारिएको पाइएको छ । पोस्टमार्टम गर्दा हात्तीको मृत्युको कारण करेन्ट रहेको पाइएको छ । राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन, २०२९ अनुसार हात्ती मार्न, बिक्री-वितरण गर्न निषेध छ । यदि कसुर ठहर भएमा पाँच लाखदेखि १० लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा पाँच वर्षदेखि १५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने ऐनमा उल्लेख छ ।

डिभिजन वन कार्यालय झापाका प्रमुख मेघराज राईले हात्ती मारिएको घटनाको अनुसन्धानको जिम्मा प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो सिआइबीलाई दिने निष्कर्षमा पुगिएको बताए । 'झापामा हात्ती मारेपछि कारबाही भएको रेकर्ड छैन । अबको अनुसन्धान सिआइबीले पनि गर्नुपर्छ जस्तो लागिरहेको छ,' उनले भने । भारतको आसामबाट हात्ती झापासम्म आइपुग्छन् । वर्षमा चार महिना हात्तीको हुन्जा झापा हुँदै नेपालतर्फ आएर पुनः आसाम नै फर्कन्छन् । जसकारण झापामा मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्व बढ्दो छ ।

श्री बुधबारे स्पेश केवल नेटवर्क प्रा. लि.

broadlink

Upgrade to 5G

NEW CONNECTION

100 Mbps 12+2 Month = Rs. 11,999/-

3 Month = Rs. 5,499/-

1 Month = Rs. 3,999/-

RECHARGE

3 Month = Rs. 2,350/-

CALL NOW!

023-555127 | 9802655137 | 9802655590

कटेज भाडामा

झापाको बुद्धशान्ति-३, धाइजन चोक देखि २०० मिटर भित्र मुख्यरोडमा चालु अवस्थामा रहेको पार्किङ सहितको तरेवा हिम कटेज रेस्टुरेण्ट भाडामा लगाइने भएको छ । उक्त कटेज चलाउन इच्छुक महानुभावले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क :

९८१६०६८७१५/ ९८६२७६४०२०/ ९८०४९३८२०५

BUDHABARE

FOCUS POINT

CONSULTANCY PVT. LTD.

Study & Work in JAPAN & KOREA

9808480515

बुधबारे बजार, तल्लो चोक, बुद्धशान्ति-३, झापा

हाम्रो कोर्षहरू:

- जापानिज भाषा (N5/N4/N3) SSW Working
- कोरियन भाषा UVT test को सुविधा सहित
- कम्प्युटर कक्षा (Basic & Advance)
- +2 तथा Bachelor Level का Tution कक्षाहरू

Call | WhatsApp | viber: 9842100671 | 9823313803

INTERNATIONAL FLIGHT TICKETING को लागि

हामीलाई सम्झनु होला

DUBAI, BAHRAIN, QATAR, MALAYSIA, DENMARK, POLAND, PORTUGAL, AUSTRALIA, USA

GLOBE TROT NEPAL

Travels & Tours

BUDDHASHANTI-3, JHAPA

हामी बनाउछौं तपाईको सपनाको घर !

Casyap Consult

- कम लागत
- भुकम्प प्रतिरोधात्मक
- 3D नक्सा
- भवन निर्माणमा supervision
- गुणस्तरीय निर्माण सामाग्री प्रयोग
- नयाँ घर-नक्सापास
- पुरानो घर-नक्सा अभिलेखिकरण
- Structural Analysis

Construction with material मा घरको नक्सा पास, 3D नक्सा तथा अन्य प्राविधिक कार्य नि:शुल्क

GET IN TOUCH

Casyap Consult Pvt. Ltd

Jhapa, Nepal

Email: ghimireanil804@gmail.com

9867979383 / 9807912836

देशलाई विश्वास नगर्नेको संख्या बढ्दै

झापा (पालिका सन्देश) । पछिल्लो चार वर्षमा स्थायी रूपमा एक लाख ४७ हजार नेपालीले देश छाडेका छन् । सन् २०२० मा ५ हजार १४४ जना नेपालीले स्थायी बसोबासका लागि देश छाडेका थिए । सन् २०२१ मा एक हजार ५४१, सन् २०२२ मा ६९ हजार ३५१ र सन् २०२३ मा ७० हजार ९१५ नेपालीले स्थायी रूपमा देश छाडेका छन् । अध्यागमन विभागका अनुसार चार वर्षमा १ लाख ४६ हजार ९५१ जना नेपाली स्थायी बसोबास गर्न विभिन्न मुलुक गएका छन् । स्थायी बसोबासका लागि अमेरिका, बेलायत, जापान, क्यानडा, अष्ट्रेलिया र युरोपलगायतका धेरै मुलुकमा नेपालीहरु जाने गरेका छन् ।

वर्षेनी स्थायी रूपमा देश छोड्नेको संख्या बढ्दै गएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनले नेपालीहरु किन देश छाड्न आतुर छन् भनेर अध्ययन प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको थियो ।

राजनीतिक अस्थिरता, राम्रो जीवनशैली तथा बस्ने वातावरण, काम गर्ने वातावरण, सहज रूपमा काम पाउने, राम्रो तलब, स्थायी बसोबासको कार्ड पाउन सहज, परिवार–आफन्त विदेशमा, विदेशमा रहेका साथी र चिनजानहरु कारण रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

कोशी मुख्यमन्त्री आलोचनाको घेराबन्दीमा

विराटनगर । सार्वजनिक मञ्चबाट दिएको पछिल्लो अभिव्यक्तिले कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री केदार कार्की आलोचित बनेका छन् । सोमबार मोरङको सुन्दरहरैंचास्थित साँजीलाल माविको वार्षिकोत्सवमा उनले आफू विद्यार्थीकालमा सधैं लास्ट बेन्चर भएर पनि मुख्यमन्त्री बन्न सफल भएको तर फस्ट बेन्चर खरिदार भएर भुँडीमात्र भर्न ठिक्क भएको विवादास्पद अभिव्यक्ति दिएका थिए ।

मुख्यमन्त्री कार्कीले आफूहरुको आत्मसम्मानमा चोट पुग्ने गरी अभिव्यक्ति दिएको भन्दै निजामती कर्मचारीका विभिन्न चार संगठनद्वारा उनले आफ्नो अभिव्यक्तिमा क्षमायाचना नगरे आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिएका छन् । 'म कक्षामा लास्ट बेन्चर हुँ, फस्ट बेन्चमा बस्नेले केवल लेख्न र पढ्न मात्र जान्यो,' उनले भनेका थिए, 'कसरी लोकसेवा पास गर्ने र भुँडी भर्ने मात्र जान्यो, ऊ अहिले खरिदार छ, म मुख्यमन्त्री छु ।'

कांग्रेसनिकट नेपाल निजामती कर्मचारी युनियन कोशीका अध्यक्ष मानबहादुर वन, एमालेनिकट निजामती कर्मचारी संगठन कोशीका अध्यक्ष काशीराज पराजुली, माओवादी केन्द्रनिकट कर्मचारी संगठन कोशीका अध्यक्ष रूद्र सुवेदी र एकीकृत समाजवादीनिकट कर्मचारी संगठन कोशीका कार्यवाहक अध्यक्ष योगेश्वर खनालले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गर्दै मुख्यमन्त्री कार्कीको उक्त अभिव्यक्ति गैरजिम्मेवार, अपरिपक्व र आपत्तिजनक भएको उल्लेख गर्दै क्षमायाचनाको माग गरेका छन् ।

झापा सहित २१ जिल्लाका पशुचौपाया खोरेत रोगबाट प्रभावित

झापा (पालिका सन्देश) । चालु आर्थिक वर्षमा झापा सहित २१ वटा जिल्लाका पशुचौपाया खोरेत रोग प्रभावित भएका छन् । भाइरसको संक्रमणका कारण पशुचौपायामा लाग्ने यो रोग आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा २१ जिल्लाका पशुमा देखिएको हो । खोरेत तथा सीमाविहीन पशु रोग अन्वेषण प्रयोगशालाका वरिष्ठ पशु चिकित्सक डा. कृष्णराज पाण्डेका अनुसार झापा सहित काठमाडौँ, भक्तपुर, ललितपुर, काभ्रे, ओखढुङ्गा, धादिङ, चितवन, कास्की, गोरखा, तनहुँ, नवलपुर, मोरङ लगायतका जिल्लामा यो रोग देखा परेको हो । उनका अनुसार जाडोमा खोरेत रोगको भाइरस बढी सक्रिय हुने भएकाले पुस र माघ महिनामा पशुचौपायामा यो रोग बढी देखिन्छ ।

'सबै भाइरसमा लागु हुँदैन तर खोरेत रोगको भाइरस पुस, माघमा बढी फैलिएको पाइएको छ,' डा. पाण्डेले भने, 'गत वर्ष करिब ९ वटा जिल्लामा मात्रै यो रोग देखिएको थियो तर यो वर्ष २१ वटा जिल्लामा देखिएको छ ।' खोरेत रोग प्रभावित जिल्लामध्ये कुनैमा पहिला नै देखिएको र कुनै नयाँ थपिएको उनले सुनाए । 'हाल खोरेत रोग देखा परेको कुनै पुरानै क्षेत्र हो भने कुनैमा हालमात्रै यो रोग फेला परेको छ,' उनले भने । नोपलमा गत वर्षको तुलनामा चालु आर्थिक वर्षमा खोरेत रोग प्रभावित क्षेत्र बढेको छ । 'गत वर्ष ९ वटा जिल्लामा यो रोग देखिएको थियो,' उनले भने, 'यो वर्ष २१ जिल्लामा देखिएको छ, अघिल्लो वर्षमा झन् बढी ४५ जिल्लामा यो रोग देखिएको थियो ।'

के हो खोरेत रोग ?

खोरेत रोग गाई, भैँसी, बङ्गुर लगायत अन्य खुरफट्टा जनावरमा अत्यन्तै सानो 'पिकोर्ना' नामक भाइरसबाट लाग्छ । खोरेत रोग लागेको जनावरसँग सम्पर्क भएमा वा दूषित दाना, पानी र हावाको माध्यमबाट यो रोग महामारीको रूपमा फैलने डा. पाण्डेले बताए । रोगको असर लामो समयसम्म रहन सक्ने उनको भनाइ छ । उनका अनुसार बाच्छाबाच्छी, पाडापाडी र बङ्गुरका पाठापाठीहरू खोरेत रोग लागेमा मर्ने सम्भावना बढी हुने गर्दछ ।

खोरेत रोगको लक्षण

डा. पाण्डेका अनुसार पशुचौपायालाई ज्वरो आउने, र्‍याल चुहाउने, खुट्टा खोच्याउने, दुधालु गाई, भैँसीको दुध उत्पादन घट्ने गर्दछ । मुख र खुरको कापको साथै थुतुनो र थुनमा पानी जस्तो तरल पदार्थ

भरिएको साना साना फोका देखिने हुन्छ । यस्तै, ब्याउने पशुहरु तुहिन सक्ने र साना बाच्छाबाच्छी, पाडापाडी र पाठापाठी मर्न सक्दछन् ।

कसरी सर्छ रोग ?

खोरेत रोग फैलने मुख्य कारण रोगी वा रोगाणुबाहेक जनावरको आवतजावत हो । नेपालमा खासगरी गाई, भैँसी, खसीबोका, राँगो, गोरू र बङ्गुरको अनियन्त्रित ओसारपसार, सामूहिक र घुम्ती चरन पद्धतिको कारण पशुको सम्पर्क बढ्नाले रोग फैलाउन मद्दत पुग्ने गरेको पाइएको डा. पाण्डेले बताए ।

यस्तै, कृषक, भेटेरिनरियन तथा पशु प्राविधिकहरू खोरेत रोग फैलिएको एक गोठमा भएको पशुसँगको सम्पर्कपछि अर्को गोठमा जाँदा जनावरसँगको सम्पर्कबाट पनि फैलन सक्ने उनले सुनाए । भेंडा, बाख्रामा खोरेत रोग लागेको गाई, भैंसीमा जस्तै स्पष्ट थाहा हुने लक्षण देखा नपरे पनि ओसारपसार गर्दा, नयाँ ठाउँमा लैजाँदा खासगरी गाई, भैँसी र बङ्गुरमा रोग सार्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गरेको पाइएको उनको भनाइ छ । खोरेत रोगको स्पष्ट लक्षण देखा पर्नुभन्दा २ दिन अगाडिको दुधमा खोरेत भाइरस पाइन सक्ने र काँचो दुधको ओसारपसारबाट पनि रोग फैलन सक्ने उनले जनाए ।

लामो समय रहन्छन् भाइरस

खोरेत रोग लागेको जनावरहरू सामान्यतया नमर्ने र १–२ हप्ताभित्रै बिरामी जनावरको स्वास्थ्य स्थिति सुधार भइ रोगमुक्त भएको जस्तो देखिए पनि लामो समयसम्म त्यस्ता जनावरहरूले खोरेत विषाणु भाइरस बोकी हिंड्ने र रोग सार्ने डा. पाण्डेले बताए । खोरेत रोग लागेका झण्डै ५० प्रतिशत पशु चौपायाले रोगको भाइरस लामो समयसम्म आफ्नो शरीरमा पाल्ने गर्दछन् र यस्ता जनावर नयाँ क्षेत्रमा पुग्दा अन्य जनावरलाई खोरेत रोग सार्न सक्ने डा.पाण्डे बताउँछन् ।

कसरी उपचार गर्ने ?

पशुचौपायाको मुखमा आएको घाउलाई फिटकिरी पानीले सफा गर्ने, खुट्टाको घाउमा पोटास पानी वा डिटोल वा १० प्रतिशत कपर सल्फेटको झोलले सफा गर्ने र कुनै मलम औषधि लगाउन पाण्डेले सुझाएका छन् । त्यस्ता पशुचौपायालाई सुक्खा ठाउँमा राखी उपचार गर्न र प्राविधिकको सहयोग लिन पनि उनले सुझाए ।

कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ ?

खोरेत रोग भाइरसका कारणले लाग्ने भएकाले यो रोग रोगथाम गर्न पशुचौपायामा खोप लगाउनु पर्ने डा. पाण्डे बताउँछन् । 'रोग लागेको पशुको ओसारपसार नगर्ने, संक्रमण भएको क्षेत्र वरपर रहेका स्वस्थ पशुहरूलाई खोप लगाउनु पर्छ,' उनले भने, 'निरोगी पशुलाई ६/६ महिनामा खोरेत रोगको एफ.एम.डी. भ्याक्सिन लगाउनु पर्दछ ।' यस्तै, गोठलाई सफा राख्ने र पशुलाई सकेसम्म बँधुवा गरी पाल्ने, रोगबाट मरेकोलाई पनि गहिरो खाल्डोमा पुर्नुपर्ने उनले बताए ।

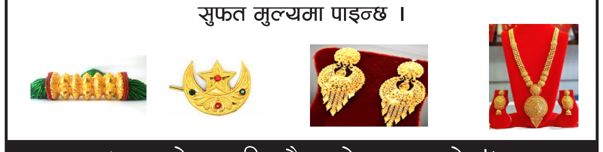
जाडोबाट बच्न निम्न उपायहरू अवलम्बन गरौं

- तातो, झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घाम वा आगो तापौं,
- तेल मालिस गरौं,
- शारीरिक व्यायाम गरौं,
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घर बाहिर ननिस्कौं,
- ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं ।

बुद्धशान्ति गाउँपालिका
बुधबारे, झापा

श्री पशुपति ज्वेलरी शप
बुद्धशान्ति-३, झापा

हाम्रा सेवाहरु :
यहाँ पुराना तथा आधुनिक डिजाइनका गरगहनाहरु उचित मुल्यमा पाउनुका साथै ग्रह तथा राशीका पत्थरहरु सुफत मुल्यमा पाइन्छ ।



'ग्राहकको सन्तुष्टि नै हाम्रो चाहाना हो ।'
सम्पर्क : ९८४२६९६८२७/ ९८१५०१८९७०

अबतपाई हाम्रो शहर बुधबारेमा
लिला डाइगनोष्टिक सेन्टरमा उपलब्ध सेवाहरु :

डा.दिनेश पोखेल
एमबीबीएस एमडी रेडियोलोजिस्ट
भिडियो एक्स्रे, युसीजी सेवा
(प्रत्येक आइतबार र मंगलबार बिहान १०:०० बजेदेखि)

डा. आकाश कोइराला
एमबीबीएस एमडी, बरिष्ठ फिजिसियन (BPKIHS DHARAN)
पेट, छाती, दम, मुटु रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक दिन दिनको ३:०० बजेबाट)

डा.दिपायल पाण्डे
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
बरिष्ट छाला, यौन तथा सौन्दर्य रोग विशेषज्ञ
डेल्फी स्किन दमकबाट (हरेक बिहीबार १:०० बजेबाट)

डा.ज्योती अग्रवाल
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
बरिष्ट बाल रोग तथा नवजात रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक मंगलबार र शनिबार)

डा. अजय अग्रवाल
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
वरिष्ठ स्त्री तथा प्रशुती रोग विशेषज्ञ
(प्रत्येक मंगलबार र शनिबार)

नोट : यहाँ प्याथोलोजी, ल्याब, भिडियो एक्सरे, फार्मेसीको सुविधा समेत उपलब्ध छ ।

लिला डाइग्नोष्टिक सेन्टर
बुद्धशान्ति-१, बुधबारे बजार (बीच चोक) पुरानो चिउरा मिल अगाडि
सम्पर्क नं. ९८२४२०५३३०/९८४९५०९८१७

घर जग्गा खरिद बिक्रीका लागि सदैव
हामीलाई सम्झनुहोस् ।

झापाली दाहाल्स मल्टी पर्पोज कम्पनी प्रा.लि
बुद्धशान्ति-३, बुधबारे, झापा

मनेष दाहाल – प्रोपाइटर | **निर्देश गुरूङ** – व्यवस्थापक

सम्पर्क : ९८५२६७८६४५, ९८४२६९६८८८

बुद्धशान्ति गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय,
बुधबारे झापा, कोशी प्रदेश, नेपाल
(पूर्वाधार विकास तथा वातावरण व्यबस्थापन शाखा)

नक्सापासका लागि सँधियारको नाममा जारी गरिएको १५ दिने सूचना ।

यस गाउँपालिकाको वडा नं. ०३ बस्ने श्री प्रमिला जवेगुको नाममा दर्ता कायम रहेको साविक बुधबारे-०९ हाल बुद्धशान्ति गाउँपालिका वडा नं-०३ स्थित टोल मार्गमा पर्ने कि.नं. ७७०४ र ७७००, ज.वि.०-२-० क्षेत्रफल तपशिलमा उल्लेख भए बमोजिमको घर अभिलेखीकरण (नक्सापास) गर्न स्वीकृतिको लागि पेश भएकोमा मिति २०८० माघ १२ मा नक्सापासका लागि संधीयारको नाममा जारी गरिएको १५ दिने सूचना सम्बन्धित स्थानमा सूचना टाँस गर्न जाँदा तपशिलमा भएका संधीयारहरु नभेटीनु भएको हुँदा जारी मितिबाट १५ दिन भित्र साँध-सँधियार, बाटो, नदिनाला र सार्वजनिक जग्गालाई असर पर्ने वा नपर्ने सोको उजुरी गर्नका लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ। अन्यथा नक्सा बमोजिम पास भई जाने व्यहोरा अनुरोध छ।

तपशिल :

सि.नं.	जग्गाको विवरण	घरको विवरण	घरजग्गा धनी सँधियार
१	साविक : बुधबारे-०९ हाल : बुद्धशान्ति-०३ कि.नं. : ७७०४ र ७७०० ज.वि.: ०-२-०	लम्बाई : ३२ चौडाई : २६.७ उचाई : २१.५ घरको क्षेत्रफल : ८५० व.फि	पश्चिम : तेजमान देवान र सुर्य बहादुर राई।

पी.एस.टी नेपाल मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित पालिका सन्देश साप्ताहिक, कार्यालय : बुद्धशान्ति-३ झापा, सम्पर्क :९८६१०४२८०४, अध्यक्ष : **सुरज दंगाल** कार्यकारी सम्पादक : **विष्णुप्रसाद लामिछाने,** सम्पादक : **तीर्थराज तिम्सिना**
क.दर्ता नं २६०८९९/०७७/०७८, इमेल : *palikasandesh@gmail.com,tirthatimsina508@gmail.com*, ले-आउट : **सन्तोष शर्मा,** मुद्रण : श्री गणपति अफ्सेट प्रेस, बिर्तामोड, झापा ।

प्रेरक भनाइ

हिजो म बाठो थिएँ त्यसैले संसार बदल्न चाहान्थेँ, आज म समझदार भएको छु त्यसैले म आफूलाई बदलिरहेछु ।

- महान रुमी

सम्पादकीय

विद्याकी देवी सरस्वती पुज्ने दिन

हरेक वर्ष माघ शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने सरस्वती पूजा अर्थात् श्रीपञ्चमी पर्व आज देशविदेशमा धुमधामका साथ मनाइँदैछ । यो यस्तो दिन हो जसप्रति बच्चादेखि वृद्धसम्मले नै उच्च श्रद्धाभाव प्रकट गरिरहेका हुन्छन् । आज विशेषगरी विद्याकी अधिष्ठात्री देवीको रुपमा पुजिने सरस्वतीको पूजा–आराधना गर्ने विशेष प्रकारको विशिष्ट परम्परा रहँदै आएको छ । आज देशभरका विद्यालयहरुमा सरस्वतीलाई स्मरण गर्दै धुमधामका साथ गरिने पूजाआजासँगै विद्यार्थीहरुको एकअर्कामा रमाइलो भेटघाट गर्ने अवसरसमेत जुट्छ । हरेक विद्यालयमा सरस्वतीको मूर्ति अनिवार्यजस्तै राखिएको हुन्छ, जसले विद्यासँगको गहिरो नातालाई परिभाषित गर्नु निकै अर्थपूर्ण प्रतीत हुन्छ । आजको विशेष दिनमा सरस्वती देवीलाई स्मरण गर्दै प्रार्थना गर्ने हो भने विद्या र बुद्धिमा मात्रै बढोत्तरी नभई आत्मविश्वासमा समेत उल्लेख्य वृद्धि हुने आमविश्वास छ ।

आजैको दिनदेखि नै विद्यालय नपठाइएका स–साना बालबालिकाहरुलाई अक्षरारम्भ गराउन सुरुवातसमेत गरिन्छ, त्यस प्रक्रियाको प्रभाव विद्यार्थीकालभरि नै जबर्जस्त पर्ने गहिरो मान्यता छ । त्यससँगै आजकै दिनमा बच्चाहरुलाई लेखपढ गर्न सिकाए विद्याले जीवनकालभरि नै सदैव साथ दिइराख्ने आमविश्वाससमेत छ । बालबालिकालाई अक्षरारम्भमात्रै नगराई आजैको दिनमा नाक, कान छेडिदिने प्रचलनसमेत समाजमा विद्यमान छ । त्यसरी नै विवाह, व्रतबन्ध, गुफा राख्ने र बेलविवाह गर्नेजस्ता सामाजिक एवं धार्मिक क्रियाकलाप गर्नका लागि सबैभन्दा उपयुक्त दिनका रुपमा शास्त्रले उल्लेख गरेको छ । यसदिनमा कुनै पनि प्रकारका काम गर्नलाई शुभ साइत हेरिरहनु नपर्ने भन्ने मान्यता शक्तिशाली बनेको छ, जसका कारणले पनि आजको दिनको महत्व सर्वाधिक रहेको देखिन्छ ।

विद्याकी देवी सरस्वतीलाई धेरै नामबाट पुकारिइन्छ । उनका चर्चित नामहरुलाई उल्लेख गर्नुपर्दा भारती, शारदा, हंसवाहिनी, जगन्माता, वागीश्वरी, कौमारी, वरदायिनी, बुद्धिधात्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, भुवनेश्वरीलगायतका छन्, जसले उनको अस्तित्वलाई सर्वव्यापीसमेत बनाएको छ । चन्द्रमाको स्वरुपमा अवतरित भएकी र हातमा वीणासँगै पुस्तक लिएकी सरस्वती ऋग्वेदमा वाग्देवीका नामले परिचित छिन् । उनको पूजा तथा उपासना गरेमात्रै पनि सबै प्रकारका ज्ञान, सिद्धि र सद्बुद्धि प्राप्त हुन्छ भन्ने समाजमा स्थापित रहेको बलशाली मान्यताकै कारण सरस्वतीलाई देवीदेवताहरुमा पनि विशिष्ट र अलग बनाएको हो ।

सरस्वतीलाई मूलतः विद्या र सिर्जनाकी देवीको रुपमा मानिने हुँदा शब्द, अक्षर, कुचीसँग गहिरो नाता कायम गरेका स्रष्टा, कलाकार, पत्रकार, शिक्षक र विद्यार्थीहरुले आआफूले प्रयोग गर्ने कला–साधनाका माध्यमहरु जस्तोः कलम, कापी, कुची र वाद्ययन्त्रलगायतलाई सरस्वतीको स्वरुपमा मान्दै सर्वत्र पूजाआराधना गरिरहेको पाइन्छ भने तान्त्रिक तन्त्र सिद्धिका निम्ति सरस्वतीलाई तारादेवीको रुपमा आराधना गरेर हृदयदेखि नै स्मरण गर्ने अद्भुत प्रकारको परम्परासमेत जीवितै रहिरहेको देखिन्छ । त्यस्तै, आजदेखि नै सूर्य उत्तरतिर लाग्ने हुनाले दिन लामो हुँदै जाने भएका कारणले यस घडीबाट वसन्त ऋतु आरम्भ भएको मानिन्छ । त्यही मान्यताकै कारणले समेत आजको दिनलाई वसन्त पञ्चमी भनिएको हो । वसन्त ऋतुलाई ऋतुहरुको राजा पनि मानिन्छ, त्यस अर्थमा पनि यस ऋतुको महत्त्व सर्वोपरि रहेको छ । आजबाटै हिउँदको कडा जाडो कम हुँदै जाने र ठिहिन्याउने पानीमा समेत शीतलताको आभाष हुन थाल्ने प्रक्रिया आरम्भ हुने हुनाले ऋतु परिवर्तनको महत्त्वका रुपमा यसलाई हेरिनु अन्यथा पनि छैन । कोइलीको कुहु–कुहुलाई स्वागत गर्ने र न्यानोपनाको आभाष दिलाउने मौसम परिवर्तनप्रतिको विश्वास यस अर्थमा पनि निकै अर्थपूर्ण लाग्छ ।

;/:jtL k'hf cyf{t\j ;Gt k~rdL dlxdf

सरस्वती पूजा अर्थात वसन्त पञ्चमी । वसन्त अर्थात ऋतुहरूको राजा । वसन्तको सुरुवात हुने भएकाले आजको दिनलाई वसन्त पञ्चमी भनिएको हो । आजको दिन हामी सबैको लागि विशेष दिन हो । किनभने आज हामी वाग्देवी अर्थात बोलीकी देवी सरस्वतीको पूजा उपासना गर्छौं । उल्लासमय अवसरको रूपमा मनाउँछौं । त्यसको अर्थ के होला ? सरस्वती स्वरूपले के अर्थ राख्छ ? श्वेत वस्त्र धारण गरेकी, गोरो वर्णकी, मुस्कुराइरहेकी, सवोत्तम रत्नद्वारा निर्मित आभूषणले सुशोभित, पहिलो हातमा वीणा, दोस्रोमा पुस्तक र तेस्रोमा स्फटिकको माला र चौथो हात अभ मुद्रामा रहेकी देवी सरस्वती हुन् भनी शास्त्रमा उल्लेख छ ।

उनको प्रतिकात्मक चित्र, वहान, हातमा लिएका वाद्ययन्त्र सबैले खास अर्थ बोक्छन् । उनले हातमा लिएको विणाबाट के पनि बुझिन्छ भने, जीवन धुन हो । यो मधुर हुनुपर्छ । लयबद्ध हुनुपर्छ । कलाले जीवनलाई संगीतमय बनाउँछ । पुस्तकले

विद्याको र मालाले निष्ठा र सात्विकताको वोध गराउँछ । सरस्वतीको तस्विरसँगै मयुर देखिन्छ । मयुर सरस्वतीकी वहान हुन् । मयुरालाई सौन्दर्य एवं मधुर स्वरको प्रतिक मानिन्छ । विद्या नै मानिसको सौन्दर्य पनि हो ।

वार्षिक चक्र अनुसार वर्षभर नै विभिन्न चाडपर्व आउने गर्छ । यी पर्वले हाम्रो जीवनमा उल्लास मात्र ल्याउँदैन, खास अर्थ पनि राख्छ । कुनै न कुनै पर्व मनाउनुको पछाडि त्यसको सामाजिक तथा वैज्ञानिक महत्व हुन्छ । सरस्वती पूजा । यसलाई हामी 'श्रीपञ्चमी' भन्छौं । श्री अर्थात् शुभारम्भ, पूर्वीय मान्यता अनुसार कुनैपनि शुभ कार्य थालनीको लागि यो राम्रो साइत हो । त्यसैले यस दिन राम्रो काम प्रारम्भ गर्न अतिरिक्त साइत हेराइरहनुपर्दैन । त्यसैले त, यस दिन साना बच्चाहरूलाई अक्षर लेख्न सिकाइन्छ । अर्थात अक्षराम्भको उपयुक्त अवसर मानिन्छ ।

किन मनाउने ?

हामीकहाँ वर्षभर मुख्य तीन देवीको पूजा मनाइन्छ । लक्ष्मी, दुर्गा र सरस्वती । लक्ष्मी धनकी देवी । दुर्गा शक्तिकी । सरस्वती विद्याकी । वास्तवमा यी प्रतिकात्मक देवी हुन् । अर्थात जीवनमा पूर्णता हासिल गर्नका लागि हामीसँग तीन चिजको खास महत्व हुन्छ, धन, विद्या र शक्ति । आज विद्याकी देवीको पूजा गरिने दिन । विद्या, ज्ञान र शिक्षा वास्तवमा त्यही चिज हो, जसले जीवनलाई सहज, सफल, संघर्षशील, संयमित बनाउँछ । संगीत, कला, साहित्य एवं विद्याकी देवी सरस्वतीको आज विधिपूर्वक पूजा आराधना गरिन्छ । आजको दिन साना बालबालिकालाई अक्षराम्भ गराइन्छ । त्यसैगरी आजको दिनलाई बौद्ध धर्ममा पनि सरस्वतीलाई बोधिसत्व मञ्जुश्रीको रूपमा ज्ञानको प्रतिक मानेर पूजाआजा गर्ने गरिन्छ ।

कसरी पूजा गर्ने ?

यस दिन बिहान कलश स्थापना गरी गणेश, सूर्य, अग्नी, विष्णु, शिव आदि देवताको पूजा गरी सरस्वतीको पूजा गरिन्छ । सरस्वतीलाई नैवेद्यको रूपमा नौनी, दही, दुध, धानको लावा, तिलको लड्डु, नरिवलको जल, मुला, बयर, बेल, अदुवा अर्पण गरिन्छ । सेतो रङ, फूल, चन्दन, शत्त पनि चढाइ पूजा गरिन्छ ।

युवा पुस्तामा किन बढ्दैछ हृदयघात ?

पालिका सन्देश । पछिल्लो समय युवायुवतीहरूमा हृदयघात हुने क्रम बढेको छ । यसैका कारण ज्यान गुमाउनेको संख्या पनि बढ्दो छ । सामाजिक सञ्जालहरूमा हृदयघातका कारण आफन्त साथीभाइको मृत्यु भन्दै श्रद्धाञ्जलीका पोस्टहरु बढेको महसुस तपाईं हामीले गरिने रहेका छौं । कोरोना भाइरसको संक्रमणले हाम्रो शरीरमा ल्याएको उथलपुथल लगायत अन्य कारणले युवा पुस्तामा हृदयघात बढेकोतर्फ एकथरीले औँल्याइरहेका छन् ।

नाच्दानाच्दै वा व्यायाम गरिरहेका बेलामा समेत मृत्यु भइरहेका खबर आइरहेका छन् । नवरात्रीका बेलामा भारतको गर्बा कार्यक्रममा हृदयघातका कारण ३० जनाको मृत्यु भएको घटना ताजै छ । सो घटनामा मर्नेमध्ये धेरैको उमेर १३ देखि २५ वर्ष बीचको थियो । व्यायामका क्रममा कार्डियाक एरेष्टकै कारण युवा सेलिब्रेटीहरुको मृत्यु भइरहेको खबर पनि बेला बेलामा आइरहेका छन् ।

बानी नै नभएकाहरूले एकैचोटी गाह्रो व्यायाम गर्ने, थेग्न सक्नेभन्दा बढी परिश्रम गर्नेहरूलाई हृदयघातको सम्भावना उच्च हुन्छ । रक्त धमनीहरूमा माइल्ड ब्लकेज भयो र रगत जम्ने वा ब्लड क्लटिङ बढाउने खालका औषधिको सेवनले पनि हृदयघात हुनसक्ने चिकित्सकहरु बताउँछन् । फ्यामिली हिष्ट्री, जन्मजात बिरामी वा सानो उमेरमा देखिएका केही समस्याहरूले पनि युवा अवस्थामा हर्ट अट्याक हुन सक्छ ।

युवा पुस्तामा मुटुको समस्या बढ्नुको कारण के होला ?

अहिलेको जीवनशैली निकै तनावयुक्त छ । धेरैले आफ्नो लागि समय छुट्याउँदैनन्, छुट्याउने भ्याउँदैनन् । आफ्नो लागि समय थोरैसँग मात्रै छ । भागदौड र भ्याइनभ्याइबीच पछिल्लो समय युवाहरूमा अनेकौं शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखिन थालेको छ । मधुमेह, मोटोपना र हाइपर टेन्सन आदि पनि थपिँदा समस्या जटिल बनेको छ ।

अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण कलिलो वा सानो उमेरमै मुटुको रोग देखिन थालेको छ । तुलनात्मक रूपमा स्वस्थ जीवनशैली भएका अनि फिट मानिएकाहरूको पनि हृदयघातका कारण मृत्यु भएका केही घटनाहरु छन् ।

केही दशक अघिको तुलनामा अहिले युवा पुस्तामा मुटुको समस्या चिन्ताको विषय बनेको छ । व्यायामको अभाव, पोषणयुक्त खानपानको अभाव, कम फाइबरयुक्त खानाको सेवन र उच्च कार्बोहाइड्रेट खपत, प्रशोधित खानेकुरा, धूम्रपान र मद्यपान, अबेर सुत्ने बानी र अपुरो निद्रा अनि वातावरणीय प्रदूषण सबैले यो समस्यालाई बढाइदिएको छ । मधुमेह र हाइपरटेन्सनको पहिचान नहुँदा महसुसै नभइकन मुटुको रोग लागिसकेको स्थिति छ । धेरैको मामिलामा समय घर्किसक्दा मात्रै रोग पत्ता लागिरहेको छ । कुनै लक्षण नै नदेखिनेहरूमा पनि मुटुको समस्या भेटिएको छ । विशेषगरी परिवारका अन्य कुनै सदस्यमा मुटु रोग वा यसका जोखिम तत्वहरु भएको व्यक्तिमा यसको सम्भावना उच्च छ ।

मुटुमा जोखिम उत्पन्न गराउने चिज के हो ?

मुटु रोगका जोखिम तत्वहरु अनेकौं छन् । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, खैनीजन्य सामाग्रीको प्रयोग, उच्च कोलेस्ट्रोल, निष्क्रय जीवनशैली आदिले मुटुलाई जोखिममा पार्ने स्वास्थ्य विज्ञहरूको भनाइ छ । अत्यधिक तौल वा मोटोपना, खानपानमा ध्यान नदिनु अनि तनाव पनि यसका कारण हुन् ।

छातीमा दुखाई बढ्यो, अप्ठ्यारो महसुस भयो, सास फेर्न कठिनाइ भयो भने मुटु रोगको सङ्केत हुनसक्छ ।

घाँटी, बङ्गारा, गला र माथिल्लो पेट वा डाढमा अप्ठ्यारो महसुस भइरह्यो, शारीरिक वा मानसिक तनावका बेलामा हातमा पीडा भयो वा भ्रम भयो भने मुटुसँग सम्बन्धित समस्याको सङ्केत हुनसक्छ ।

यस्तो बेलामा तत्काल स्वास्थ्य परीक्षणका लागि चिकित्सककहाँ पुग्नुपर्छ ।

खेलकुदमय...

खेलाडीलाई समेत पुरस्कृत गरिने छ ।

स्थापनाको छोटो समयमा विभिन्न रचनात्मक कार्य गर्दै आएको क्लबले पहिलोपल्ट फुटबल प्रतियोगिता गर्न लागेको हो । स्थानीय विपन्न परिवारका खेल क्षेत्रमा लाग्न चाहने बालबालिकाका लागि फुटवल खेल खेल्न सहयोग गर्ने साथै खेल सामग्री प्रदान गर्ने उद्देश्यले खेलको आयोजना गर्न लागिएको क्लबका सचिव देवराज भण्डारीले बताएका छन् ।

जयपुरमा टोल कप प्रतियोगिता

बुद्धशान्ति–२ जयपुरमा वडा नं. २ प्रथम जयपुर टोल कप प्रतियोगिता सुरू भएको छ । स्थानीय जयपुर भेट्रान क्लबको आयोजनामा मंगलबार देखि सुरू भएको प्रतियोगिता ७ गते फाइनल खेल सँगै समापन हुने क्लबका अध्यक्ष सेमन्त पोखरेलले बताएका छन् । उनले बुद्धशान्ति–२ का दश वटा टोल बीच प्रतिष्पर्धा हुने बताएका छन् । प्रतियोगिताको बिजेताले नगद रू. १५ हजार, मेडल र ट्रफि प्राप्त गर्ने र उपविजेताले नगद रू. १० हजार र मेडल र ट्रफि पाउने बताइएको छ । हरेक दिन हरेक बिधामा खेलाडीहरूलाई समेत पुरस्कृत गरिने बताइएको छ ।

आदर्श मावि जयपुरको खेल मैदानमा दिउँसो २ बजेबाट हुने प्रतियोगिताको प्रथम पुरस्कार स्थानीय नवज्योती युवा क्लबको प्रायोजन गरेको छ भने उपविजेतालाई समाजसेवी मणीकुमार राईले प्रायोजन गरेका हुन् । त्यस्तै वडा नं. २ को कार्यालयले पनि खेल सञ्चालनका लागि नगद रू. १५ हजार सहयोग गरेको वडा सदस्य एवम् झापा जिल्ला फुटबल संघका सदस्य अमिर श्रेष्ठले बताएका छन् । उनले स्थानीय स्तरमा टोलमा भएका प्रतिभाहरूलाई उजागर गर्न क्लबले खेलेको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताए । उनले खेल सामग्री प्रदान गर्दै आगामी दिनमा समेत वडाले सहयोग गर्ने बताए ।

अभिभावक पढाउँदै रोङ गाउँपालिका

इलाम । इलामको रोङ गाउँपालिकाले सामुदायिक विद्यालयका अभिभावकलाई शिक्षा दिने उद्देश्यले अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम शुरुवात गरेको छ ।

गाउँपालिकाले कक्षा १ देखि ५ सम्मका विद्यार्थीका अभिभावकलाई कक्षा शुरु गरेको अध्यक्ष मणिकुमार स्याङ्बो सुवासले बताएका छन् । रोङ गाउँपालिका–४ का रघुनाथ अर्यालला‌ई ५० वर्षको उमेरमा विद्यालय पढ्न जानुपर्छ जस्तो लागेको थिएन । 'अभिभावक शिक्षा दिने भन्दै गाउँपालिकाले छोराको स्कुलमा पढ्न बोलाउँदा अचम्म लाग्यो', अर्यालले भने 'तर पहिलो दिनको कक्षामा धेरै नयाँ कुरा सिकियो, अब हरेक महिनाको एक दिन हामी पो स्कुल जानुपर्ने भएछ ।'

शुरुको दिन ११ वटा विद्यालयका तीन सय १० जना अभिभावक कक्षामा सहभागी भएका छन् । तीनजना स्नातकोत्तर सकेका अभिभावक पनि कक्षामा सहभागी भएका छन् । यो शिक्षाले अभिभावकलाई जिम्मेवार बनाउन सहयोग गर्ने गाउँपालिकाले जनाएको छ । विद्यालयमै ल्याएर पढाउने, त्यस दिन कक्षा ८ भन्दा माथिका विद्यार्थीले भने घरमा बसेर अभिभावकले गर्ने काम गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

जानाजान अभिभावक

शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्ने जिम्मा शिक्षकको मात्र नभई अभिभावकको पनि हुने भएकाले यो कार्यक्रम लागू गरिएको अध्यक्ष स्याङ्बोले बताए । गाउँपालिकाले अभिभावकलाई अब महिनाको एक दिन शिक्षामा सहभागी नहुने अभिभावकलाई वडाबाट हुने सम्पूर्ण सिफारिस रोक्ने कार्यविधिमा उल्लेख छ । यसअघि नै गाउँपालिकाले विद्यालयलाई कम्प्युटर खरिद गरेर उपलब्ध गराइसकेको छ ।

निःशुल्क कम्प्युटर तालिम लिएकालाई प्रमाणपत्र वितरण

बुद्धशान्ति । नागरिकसंग जनप्रतिनिधि कार्यक्रम अन्तरगत बुद्धशान्ति गाउँपालिका वडा नम्बर १ को आयोजनामा भएको निःशुल्क कम्प्युटर तालिम लिने प्रशिक्षार्थीलाई सोमबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रमाणपत्र वितरण गरिएको छ ।

बुद्धशान्ति स्थित बुधबारे तल्लो चोकमा सञ्चालनमा रहेको बुधवारे फोकस पोइन्ट कन्सल्टेन्सीसंगको सहकार्यमा वडाले गत मंसिर २९ गते देखि तालिम सुरू गरेको थियो । तालिममा सहभागी भएका ४४ जनालाई आज प्रमाणपत्र वितरण गरिएको हो ।

फोकस पोइन्टका संचालक गोविन्द सुवेदीको अध्यक्षतामा गरिएको कार्यक्रममा बुद्धशान्ति गाउँपालिका वडा नम्बर १ का वडाध्यक्ष अनिल वाग्लेको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । त्यस्तै वडा सदस्य तुलसा खतिवडा रेग्मी, मोहन राई, लक्ष्मी प्रसाद कडेल, भाषा प्रशिक्षक प्रकाश कार्की, सचिन बाँस्कोटा, इकम कलेज बिर्तामोडका प्रबन्ध निर्देशक विवेक नेपाल, आलोक कार्की लगायतको आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा कम्प्युटर शिक्षक विश्वराज भण्डारीले उपस्थित सम्पूर्णलाई स्वागत गरेका थिए ।

कार्यक्रमको सञ्चालन भने वडा नम्बर १ का सचिव सन्जय राइले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए ।

बीमा व्यबस्थापन सूचना प्रणाली चैतदेखि लागू हुने

झापा । स्वास्थ्य बीमा बोर्डले बीमा व्यबस्थापन सूचना प्रणाली (आइएमआइएस) लागू गर्ने भएको छ । आगामी चैत्र १ गतेदेखि बीमा व्यबस्थापन सूचना प्रणाली (आइएमआइएस) लागू हुने भएको हो ।

सो प्रणालीका लागि भौतिक, जनशक्ति लगायतका आवश्यक पर्ने पूर्वाधारहरूको व्यबस्थापनका लागि तयारी गर्न बोर्डले आग्रह गरेको छ । प्रकाशित सूचनामा भनिएको छ , 'स्वास्थ्य बीमामा आबद्ध नागरिकहरूले सेवा लिए बापतको शोधभर्ना भुक्तानीका लागि सो प्रणालीमा लागू हुने गरी वास्तविक समयमा दाबी गरिसक्नु पर्ने व्यबस्था गर्न लागेको हुनाले सोही बमोजिम वास्तविक समयमा दाबी गर्न सक्ने गरी भौतिक, जनशक्ति लगायतका आवश्यक पर्ने पूर्वाधारहरूको व्यबस्थापन गरिसक्नु हुन अनुरोध छ ।'

भुरा अभावमा झापाका माछा कृषक समस्यामा

बिर्तामोड । भुरा अभाव भएपछि झापाका माछापालक कृषकले समस्या भोग्नु परेको छ । अहिले भुरा हाल्ने मौसम भए पनि भुरा पाइएको छैन ।

माछा कृषकप्रति तीनै तहका सरकार जिम्मेवार तथा जवाफदेही नहुँदा कृषकले भुराको अभाव झेल्नु परेको हो । झापामा पाँच सयभन्दा बढी व्याबसायिक माछापालन कृषकले पोखरीमा माछा हाल्न पाएका छैनन् ।

यो वर्ष भाउ राम्रो पाएर हौसिएका कृषक गुणस्तरीय भुरा नपाउँदा भने निराश बनेको माछा कृषक हरि मैनालीले जानकारी दिए । यसपाली पोखरीमै २६० रूपैयाँ प्रतिकिलोका दरले माछा बिक्री भइरहेको छ । तर, सिजनको सुरूमै भुरा हाल्न पाउँदा उत्पादन चाँडै लिन पाइने भए पनि गुणस्तरीय भुरा नपाएर कृषक हैरान छन् । भुराको अभाव झेलिरहेका कृषकले भेटेनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र झापाको ध्यानाकर्षण गराएका छन् ।

विज्ञ केन्द्रका प्राविधिक तथा प्रमुखमार्फत जिल्लामा माछाको गुणस्तरीय भुरा उत्पादन गर्ने 'ह्याचरी' निर्माण गर्न उनीहरूले आग्रहसमेत गरेका छन् । जिल्लामा सरकारीस्तरमा ह्याचरी नहुँदा प्रायः किसान अवैध रूपमा भारतबाट ल्याइएका गुणस्तरहीन माछाका भुरा खरिद गर्न बाध्य छन् । बिचौलियासँग भुरा खरिद गर्नुपर्दा बर्सेनि ठूलो संख्यामा किसान घाटामा पर्ने गरेको उनीहरूको भनाइ छ ।

प्रत्येक सिजनमा माछाको भुरा अभाव हुने गरे पनि उचित निकास निकाल्न नसकिरहेको विज्ञ केन्द्र झापाका प्रमुख शीतल भट्टराईले बताइन् । अवैध रूपमा भारतबाट ल्याइएका भुराभन्दा नेपाली कृषकले नै उत्पादन गर्ने भुरामा विश्वास बढाउन उनको आग्रह छ ।

पाथीभरा केबलकार निर्माण कामलाई अघि बढाइने

ताप्लेजुङ । ताप्लेजुङको पाथीभरा क्षेत्रमा निर्माण गर्न लागिएको पाथीभरा केबलकारको कामलाई अघि बढाइने भएको छ ।

जिल्ला समन्वय समिति ताप्लेजुङको सर्वपक्षीय बैठकले केबलकार निर्माणको कामलाई अघि बढाउने निर्णय गरेको हो । पाथीभरा केबलकार निर्माणको काम अघि बढाउने निर्णय भने एकपक्षीय भएको छ । केबलकार परियोजनाविरूद्ध सङ्घर्षरत रहेका पक्षसमेत सहभागी भए पनि निष्कर्षमा नपुगि उनीहरूले बैठक छाडेर हिँडेपछि एकपक्षीय निर्णय भएको हो । परियोजनाको बिरोध गर्दैआएका पक्षका प्रतिनिधिले केबलकार निर्माण गर्न नहुने कुरा दोहोऱ्याउँदै बैठक छोडेर निस्केका थिए । केबलकार परियोजनाबिरूद्ध सङ्घर्षरत पक्षसँग वार्ता गर्न बनेको वार्ता समितिका संयोजकसमेत रहेका जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख लामाले उनीहरूको अवरोध रहे पनि कामलाई अघि बढाउने निर्णय भएको बताए ।

उनका अनुसार सङ्घर्षरत पक्ष बैठक छाडेर निस्के पनि उहाँहरूसँग वार्ता र संवादलाई

निरन्तरता दिँदै निर्माणको कामलाई अघि बढाउने निर्णय भएको छ । सङ्घर्षरत पक्षका नेतृत्वसँग सहमतिको बिन्दु खोजेर समस्या समाधान गर्नुपर्छ भनेर आफूले निरन्तर समन्वय गरिरहे पनि समाधानका विषयमा उहाँहरूले तत्परता नदेखाएको प्रमुख लामाले बताए । उनले बिरोध मात्र गरेर कुनै उपलब्धि नहुने भएकाले वार्ता तथा संवादबाटै समस्याको समाधान खोज्नुपर्ने र यसका सङ्घर्षरत पक्षलाई जिम्मेवार हुन आग्रह पनि गरे । यता केबलकार परियोजनाबिरूद्ध सङ्घर्षरत रहेको मुक्कुम्लुङ संयुक्त सङ्घर्ष समिति र केबलकार परियोजना खारेजी सङ्घर्ष समितिले पाथीभरा क्षेत्रको माथिल्लो फेदीभन्दा माथि केबलकार बन्न नहुने सुरूकै अडान दोहोऱ्याइरहेका छन् ।

लिम्बू समुदाय तथा आदिवासीहरू ऐतिहासिक मुन्धुमी (धार्मिक) स्थल पाथीभरा मुक्कुमलुङ भएकाले यहाँ केबलकार लगायत कुनै पनि संरचना बन्न नहुने अडान सङ्घर्षरत पक्षले राख्दैआएका छन् । नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घका अध्यक्षसमेत रहेका चन्द्रप्रसाद ढकालको नेतृत्वमा पाथीभरा मुक्कुमलुङ दर्शन केबलकार प्रालिले परियोजना निर्माण गर्न लागेको हो । कार्यान्वयनको चरण सुरू गर्नेगरी केबलकार निर्माणका लागि सम्पूर्ण प्रक्रिया पूरा भइसकेको प्रालिले जनाएको छ ।

एक करोड बढी नक्कली नेपाली नोटसहित एक भारतीय पक्राउ

पलिका सन्देश । एक करोड ८२ लाख ५१ हजार नक्कली नेपाली नोटसहित भारतीय नागरिक पक्राउ परेका छन् । प्रहरीले सुनसरीको इनरूवाबाट एक करोड ८२ लाख ५१ हजार नक्कली नोटसहित एकजना भारतीय नागरिकलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

भारतको बिहार राज्य वीरपुर–५ का २२ वर्षीय छोटु भनिने मोहमद सैयाद साफीलाई प्रहरीले भारतीय नम्बर प्लेट (बिआर ११ए३४२ ९)को स्कारपियो चेकजाँच गर्ने क्रममा गाडीभित्र लुकाएर राखेको अवस्थामा अठार हजार दुई सय ५१ थान नक्कली नोट पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ ।

तपाईंको साताको राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)
यो साता रमाइलो यात्राको योग रहेको छ। नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ। रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छन्। प्रेम जीवन सुखद् नै रहनेछ। एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ। वाहन लाभ पनि हुनेछ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो)
यो साता लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कामहरू पुरा हुनेछन्। बन्धुबान्धव र दाजुभाइको सहयोग लिनसकिने छ। पारिवारिक सहयोगले कार्यहरू अगाडि बढ्नेछन्। सामाजिक प्रतिष्ठा कायम राख्न लगानी गर्ने समय आएको छ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा)
यो साताको सुरुका दिनमा ताके अनुरूप काम नबन्नाले दिक्क लाग्नेछ। आज आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ। जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने र प्रेममा मनमुटाव आउला। साताको अन्त्यमा रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)
चलाखीपूर्ण बोलीले सिद्ध हुनेछ। महिला वा मित्रबाट विशेष साथ र सहयोग मिल्नेछ। आज आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन्। मनको डरले सताए पनि व्यवहारमा फाइदा हुनेछ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)
यो साता अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ। सुन्दर पहिरनले व्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ। शुभ समाचार सुन्न पाइनेछ। वाणिज्य क्षेत्रबाट विशेष लाभ रहनेछ। मनमा हर्ष, उमंग र उत्साह छाउनेछ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)
यो साता एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ। चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ। आज आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन्। पारिवारिक साथ, प्रेम, सद्भाव र स्नेह बढ्नेछ।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)
यो साता महत्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला। ताके अनुरूप काम नबन्नाले दिक्क लाग्नेछ। बुधवारबाट बुद्धिको उपयोग गर्दा जटिल ठानिएको कार्यहरू सम्पादन हुन सक्छ। समाजसेवा जस्ता कार्यमा मन लाग्नेछ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)
यो सातामा पारिवारिक जमघटमा मन रमाउनेछ। सामाजिक प्रतिष्ठा कायम राख्न सेवा र सहयोग गरि लगानी गर्ने समय आएको छ। लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कार्यहरू पुरा हुनेछन्।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे)
यो साता शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ। जोशजाँगर र उमंग बढ्ला। आर्थिक कारोबारमा सफलता पाइएला। रोकिएका कामहरू पुनः सुरु हुन सक्छन्। मित्रजनको साथ सहयोगले उल्लेख्य कार्य सम्पादन हुनेछ।

मकर (भो, जा, जि, जु, जे, जो, ख, खि, खु, खे, खो, गा, गि)
यो साता शुभ कार्यमा सरिक भइनेछ। नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ। बुद्धिको उपयोगले लक्ष्य पहिल्याउन सकिनेछ। धर्म, कर्म, परोपकार र समाजसेवा जस्ता कार्यमा मन लाग्नेछ।

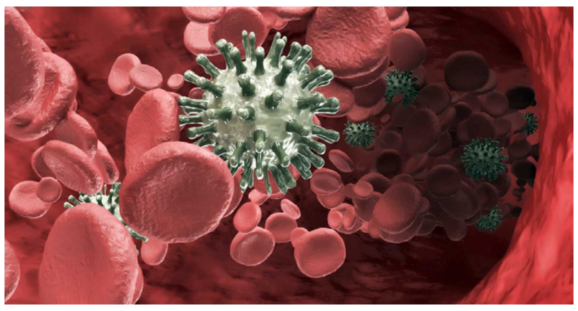
कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा)
यो साता महत्त्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नेछ। दुष्ट व्यक्तिको सङ्गतिले आत्मघाती काम गर्न पुगिएला सचेत रहनुहोला। दाम्पत्य जीवनमा एक किसिमको निरासता आउन सक्छ। मध्य सातामा छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा हुनेछ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि)
विपरीत वर्ग प्रति आकर्षण बढ्नेछ। घरमा अतिथिको आगमन हुनेछ। बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको कामसमेत सम्पादन हुन सक्छ। कृषिकर्म र व्यावसायिक काममा पनि प्रशस्त फाइदा हुनेछ।

नेपालमा कुल मृत्युको ११ दशमलव ११ प्रतिशत मृत्यु क्यान्सरबाट

झापा । नेपालमा कुल मृत्युको ११.११ प्रतिशत मृत्यु क्यान्सरबाट हुने गरेको छ । नेपालमा कुल मृत्युको ११.११ प्रतिशत हिस्सा क्यान्सरको रहेको सरकारको तथ्यांकमा उल्लेख गरिएको छ । २०२० को तथ्यांकअनुसार जनसंख्यामा आधारित क्यान्सर रजिस्ट्री अनुसार नेपालमा क्यान्सरसँग सम्बन्धित मृत्युदर ४० प्रतिशत बढी रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका निर्देश्क डा. रूद्रप्रसाद मरासिनीले फोक्सोको क्यान्सर र



पाठेघरको मुखको क्यान्सरले गर्दा बढी मृत्यु हुने गरेको बताए । उनले नेपालमा प्रत्येक वर्ष करिव २० हजार जनाभन्दा बढी मानिसमा क्यान्सर पहिचान हुने गरेको बताए । २०२० मा क्यान्सरकै कारणले नेपालमा १६ हजार ६२९ जनाको मृत्यु भएको थियो । नेपालमा देखिएका मुख्य क्यान्सरहरूमा फोक्सो, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर, पेटको क्यान्सर र आन्द्राको क्यान्सरहरु रहेका छन् ।

अहिले २० हजार नयाँ केसको डिटेक्शन भएको र १६ हजार मृत्यु भएको उनले बताए । उनका अनुसार पुरूष र महिलाको तुलना गर्दा पुरूषमा फोक्सोको क्यान्सर, आमाशयको क्यान्सर, मुख तथ मुखजन्य क्यान्सर र अन्य क्यान्सरहरु बढी देखिन्छ भने महिलाको हकमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर र स्तन क्यान्सर सबैभन्दा बढी देखिने गरेको छ । अहिले क्यान्सर विश्वभर मृत्युको प्रमुख कारणमा एक हो ।

विश्वको तथ्यांकअनुसार प्रत्येक ६ जनामा एक जनाको मृत्यु क्यान्सरबाट हुने गरेको छ । एक तिहाई कारक तत्वहरुमध्ये सुर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग, मद्यपानको प्रयोग, शारीरिक निष्क्रियता रहेको छ ।

: ज्ञानगुनका कुरा :

१, नेपालको सबैभन्दा पुरानो राजमार्ग कुन हो ?
(क) अरनिको राजमार्ग (ख) पृथ्वी राजमार्ग (ग) सिद्धार्थ राजमार्ग (घ) त्रिभुवन राजपथ

२, नेपालको सबैभन्दा लामो जीपलाइन कहाँ सञ्चालन भएको छ ?
(क) नगरकोट (ख) नुवाकोट (ग) सराङकोट (घ) चरिकोट

३, सन् २०२३ मा सम्पन्न एसिसी यू-एसिया कप जित्ने राष्ट्र कुन हो ?
(क) युएयी (ख) पाकिस्तान (ग) बङ्गलादेश (घ) भारत

४, नेपालमा दुई वटा कारागार भएको जिल्ला कति वटा छन् ?
(क) एक (ख) दुई (ग) तीन (घ) चार

५, भ्रष्टाचार बिरूद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस कहिले मनाइन्छ ?
(क) डिसेम्बर ६ (ख) डिसेम्बर ७ (ग) डिसेम्बर ८ (घ) डिसेम्बर ९

६, राष्ट्रियसभा सदस्य रित्त पदको निर्वाचन कहिले हुने भएको छ ?
(क) २०८० माघ ११ गते (ख) २०८० माघ १२ गते (ग) २०८० माघ १३ गते (घ) २०८० माघ १४ गते

७, नेपालको संविधान अनुसार कति किसिमको नागरिकता जारी गर्न सकिने प्रावधान छ ?
(क) तीन (ख) चार (ग) पाँच (घ) छ

८, मानव सेवा नै माधव सेवा हो भन्ने भनाइ कसको हो ?
(क) स्वामी योगानन्द (ख) स्वामी विवेकानन्द (ग) सत्यसाई बाबा (घ) स्वामी दयानन्द

९, नेपालमा छापाखानाको सुरूवात कहिलेदेखि भएको हो ?
(क) वि.सं. १९०८ साल (ख) वि.सं. १९०९ साल (ग) वि.सं. १९१० साल (घ) वि.सं. १९११ साल

१०, प्रसिद्ध धार्मिक ग्रन्थ गीतामा कति अध्याय छ ?
(क) १७ (ख) १८ (ग) १९ (घ) २०

११, सेतो कोइला भनेर चिनिने पदार्थको नाम के हो ?
(क) जलविद्युत ऊर्जा (ख) सौर्य ऊर्जा (ग) वायवीय ऊर्जा (घ) आकाशीय पिण्ड

सही उत्तर : १-(घ), २-(क), ३-(ग), ४-(ख काठमाडौँ र दाङ), ५-(घ), ६-(क), ७-(ख वंशज, अङ्गीकृत, गैरआवसीय र मानार्थ), ८-(ग), ९-(क), १०-(ख), ११-(क)

बालबालिकाको खानपान : अभिभावकले दिनु पर्छ ध्यान

- बालबालिकालाई उमेर अनुसार पौष्टिक खाना खुवाऔं,
- आवश्यकता अनुसारको खाना खाएपछि थप खानाका लागि करबल नगरौं,
- प्राकृतिक स्वाद जस्तैः घ्यू, मह, दूध तथा स्थानीय खानाहरुको स्वाद भएको खानेकुरा खुवाऔं,
- पत्रुखाना (जंकफूड) को प्रयोग नगरौं,
- बालबालिकालाई अभिभावकसँगै राखेर खाना खुवाऔं,
- बालबालिकाको दैनिक खाना खाने समय निर्धारण गरी सोही समयमा खाना खुवाउने गरौं,
- परिवारका सदस्य एवं बालबालिकाले खाना खाने समयमा मोबाईल तथा टि.भी.को प्रयोग नगरौं ।

कचनकवल गाउँपालिका
बनियानी, झापा

सप्तकोशी यातायात प्रा.लि. आरामदायी यात्राका लागि सदैव हामीलाई सम्झनुहोस् ।

JAMBO A/C HIACE, साथै हवाई तथा बसको टिकट समेत गरिन्छ । रिर्जवका लागि समेत सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

बुधबारे काउन्टर, बुद्धशान्ति ३, झापा
उमेश तिम्सिना
मो नं. ९८५२६८८२७८/९८०७९००१२६

सुनचाँदीको मूल्य

छापावाल
रू. ११७७००/-
तेजाबी
रू. ११७१५०/-
चाँदी
रू. १३९५/-
(प्रति तोला)

कति नुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक ?

पालिका सन्देश । नुन हाम्रो खानपानमा सोडियमको सवैभन्दा प्रमुख स्रोत हो । हाम्रो शरीरका धेरै प्रक्रियाका लागि सोडियम जरूरी हुन्छ । कोशिकालाई ठीक ढंगले काम गर्नेदेखि शरीरमा रहेको तरल पदार्थ र इलेक्ट्रोलाइट्सलाई सन्तुलित गर्न र ब्लड प्रेसर नियन्त्रण गर्ने काम सोडियमको उपस्थिति बिना सम्भव हुँदैन ।

त्यसैले नुन अर्थात् सोडियम हाम्रो शरीरको एक जरूरी भाग हो । हाम्रो शरीरलाई जति नुनको आवश्यकता हुन्छ, त्यसको ९० प्रतिशत हिस्सा टेबल साल्ट अर्थात् नुनबाटै पूरा हुन्छ । वैज्ञानिक भाषामा यसलाई सोडियम क्लोराइड पनि भनिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वस्थ मानिसलाई नियमित पाँच ग्राम भन्दा कम नुन खाने सल्लाह दिएको छ । यो करिब-करिब एक चम्चा बराबर हो ।

तर एक अनौपचारिक आंकडाकाअ नुसार नेपाल-भारत जस्ता देशमा ११ ग्रामसम्म नुन खाने गरिएको पाइन्छ । कुनैपनि उमेरमा नुन धेरै खाँदा ब्लड प्रेसर बढ्न सक्छ । यसका साथै अन्य खतरा पनछन् । मुटुको रोग, ग्यास्ट्रिक, मष्तिस्कघात, क्यान्सर जस्ता समस्या र रक्तसञ्चारमा असर समेत पर्न सक्छ । खानपानमा नुनको मात्रा कम गरेर यसबाट जोगिन सकिन्छ ।

la P08 la Sof6l/ª P08 6)6 xfp;

विवाह, पार्टी, ब्रतबन्ध, पुराण, बनभोज, पास्नी, गुन्युचोली, सभा-समारोह सबै कार्यक्रममा स्तरीय, स्वादिष्ट खाना र रोजाइ अनुसारको परिकारका लागि सधैं सम्झनुहोस् ।

हाम्रा सेवाहरू :
क्याटरिङका आधुनिक र स्तरीय सामग्री, दक्ष अनुभवी कालीगढ, टेण्टका सम्पूर्ण सेट, शुद्धता, सरसफाई र क्याटरिङको आर्कषक उत्कृष्ट सजावट ।

नोट : साउण्ड सिस्टम, डिजेको समेत सुविधा छ ।

प्रो. सोमनाथ भट्टराई
मो.नं. ९८४२६९९२१४/९८१५०५१८५२/९८१२८६५२५३
a'4zflGt-#, a'waf/]-emfkf_ .

अस्मिता ज्वेलर्स

बुद्धशान्ति-३, बुधबारे झापा
शाखा साविक बुधबारे ७ नं चोक

प्रो. धन बहादुर लकान्द्री : ९८४२७६१७६०
प्रो. अभिशेक लकान्द्री : ९८१५९८५३९७

यहाँ सुनचाँदीका आकर्षक गरगहनाहरु अर्डर बमोजिम ग्यारेन्टीका साथ तयार गर्नुका साथै खरिद-बिक्री गरिन्छ ।

विषादिको प्रयोगमा सचेत बनौं

विषादिको प्रयोगबाट व्यक्तिमा देखिने लक्षणहरू –

- थकान महसूस हुनु, टाउको दुख्नु, रिङ्गटा लाग्नु, छाती दुख्नु ।
- छाला लाटो हुनु, चिलाउनु र फोका आउनु ।
- आँखा रातो हुनु, पोल्नु, आँसु बगिरहनु, धमिलो देखिनु र आँखीभौं फर्फराउनु ।
- नाक पोल्नु, पातलो सिंगान बगिरहनु, खोकी लाग्नु, वाक-वाकी लाग्नु, बान्ता हुनु र निद्रा नपर्नु ।
- हिँड्दा लड्खडाउनु, कम्पन हुनु, होश हराउनु, स्वाँ-स्वाँ बढ्नु र मुर्छा पर्नु ।
- त्यसबाट प्यारालाइसिस, हृदयाघात तथा मृत्यु समेत हुन सक्ने भएकोले विषादिको प्रयोगमा सावधानी अपनाऔं ।

रोङ गाउँपालिका
इलाम

जाडोबाट बच्ने उपाय

- तातो, झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घाम वा आगो तापौं,
- तेल मालिस गरौं,
- शारीरिक व्यायाम गरौं,
- बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अशक्तले सकेसम्म चिसोको समयमा घर बाहिर ननिस्कौं,
- ताजा र पौष्टिक खानेकुरा खाऔं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या परेमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिऔं ।

अर्जुनधारा नगरपालिका
अर्जुनधारा, झापा

बुद्धशान्ति १ नम्बर वडाद्वारा वडाबासीमा अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईंसराईं ३५ दिनभित्र अनिवार्य दर्ता गरौं ।
- सडक र सडकका पेटीमा निर्माण सामग्री र व्यवसायका सामग्री नराखौं ।
- भान्सा र पसलका फोहोरलाई जथाभावी नफालौं ।
- वडालाई पर्यटनमैत्री र वातावरणमैत्री बनाउन स्वच्छ र सफा राखौं ।
- समय समयमा वडामा गई वडाबाट पाइने सेवासुविधाबारे जानकारी लिऔं ।

बुद्धशान्ति गाउँपालिका
१ नम्बर वडा कार्यालय
बुद्धशान्ति, झापा

मासिक ६ हजार खर्च गर्न नसक्ने नेपाली ५९ लाख

काठमाडौं । नेपालमा ५९ लाख नागरिक गरिबीको रेखामुनि रहेको सरकारी अध्ययनले देखाएको छ । केन्द्रीय तथ्यांक कार्यालयल 'नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षण २०७९/८०' सार्वजनिक गरेको छ, जसले कुल जनसंख्याको २०.२७ प्रतिशत गरिबीको रेखामुनि रहेको देखिन्छ ।

२०७८ सालको जनगणनाका आधारमा ५९ लाख ११ हजार ६५९ जना गरिबीको रेखामुनि रहेको मान्न सकिने कार्यालयका उपप्रमुख तथ्यांक अधिकारी डा. हेमराज रेग्मी बताउँछन् ।

यो चौथो नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षण हो । १२ वर्षअघि आर्थिक वर्ष २०६६/६७ मा भएको सर्वेक्षणले २५.१६ प्रतिशत नागरिक गरिबीको रेखामुनि रहेको देखाएको थियो ।

डा. रेग्मीका अनुसार अघिल्लो सर्वेक्षणमा वार्षिक १९ हजार २६१ रूपैयाँलाई उपभोग आधार मानिएको थियो । १२ वर्षमा उपभोगमा आएको परिवर्तन र आवश्यकता तुलना गरेर आधार लाइन ७२ हजार ९०८ रूपैयाँ तोकिएको छ । अर्थात एक वर्षमा

७२ हजार ९०८ रूपैयाँ उपभोगमा खर्च गर्न नसक्ने नागरिकलाई गरिबीको रेखामुनि राखिएको छ ।

यसो हुनुमा प्रतिव्यक्ति औसत वार्षिक उपभोग खर्चमा भएको वृद्धिलाई कारण मानिएको छ । कार्यालयका अनुसार २०६६/६७ मा नेपालमा औसत प्रतिव्यक्ति उपभोग खर्च ७५ हजार ९ सय २ रूपैयाँ थियो । १२ वर्ष अवधिमा उपभोक्ता मूल्य सूचकांकका आधारमा प्रतिव्यक्ति वार्षिक उपभोग खर्च ६६ प्रतिशत वृद्धि भएको छ । जसका कारण अहिले नेपालको औसत प्रतिव्यक्ति उपभोग खर्च वार्षिक १ लाख २६ हजार १७२ रूपैयाँ पुगेको छ ।

साथै खाद्यान्नका लागि ३५ हजार २९ रूपैयाँ र गैरखाद्य प्रयोजनमा ३७ हजार ८७९ रूपैयाँ गरी वर्षमा ७२ हजार ९०८ रूपैयाँ उपभोगमा खर्च गर्न सक्नेलाई मात्र गरिबीको रेखाभन्दा माथि राखिएको छ ।

सर्वेक्षणका लागि २०७९ असारदेखि २०८० जेठसम्म तथ्यांक संकलन गरिएको थियो । देशभरिको प्रतिनिधित्व हुने गरी ९ हजार ६०० घरपरिवार छनोट गरिएको थियो । प्रदेश र स्थानीय तहको प्रतिनिधित्व नछुट्ने गरी घरपरिवार छनोट गरिएको डा. रेग्मीले जानकारी दिए । सर्वेक्षणका क्रममा घरपरिवारको उपभोग, आम्दानी, सेवा सुविधामा पहुँच, आवासीय सुविधा उपयोग, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, बचत तथा ऋण, विप्रेषण, जग्गा स्वामित्व र उपयोग जस्ता विषयमा तथ्यांक संकलन गरिएको थियो ।

आर्थिक वर्ष २०५२/५३ मा गरिएको पहिलो जीवनस्तर सर्वेक्षणमा नेपालमा ४१.७६ प्रतिशत गरिबी रहेको देखिएको थियो २०६०/६१ मा यो दर ३०.८५ मा झरेको थियो । त्यस्तै २०६६/६७ मा गरिएको तेस्रो जीवनस्तर सर्वेक्षणमा २५.१६ प्रतिशतमा झरेको गरिबी दर चौथो सर्वेक्षणमा आइपुग्दा यसवर्ष २०.२७ प्रतिशतमा झरेको हो ।

बितेको वर्ष चार दशककै सर्वाधिक तातोमध्येको एक

पालिका सन्देश । बितेको वर्ष पछिल्ला चार दशककै सर्वाधिक तातो वर्षमध्ये एक हुन पुगेको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभागको तथ्यांक अनुसार सन् २०२३ मा नेपालको वार्षिक औसतभन्दा अधिकतम तापक्रम ०.६ डिग्री सेल्सियस र न्यूनतम तापक्रम ०.५ डिग्री सेल्सियसले धेरै रेकर्ड भएको छ । यसले दीर्घकालीन रूपमा तापमानमा वृद्धि आइरहेको तथ्यलाई बल पुगेको छ ।

सन् २०२३ मा नेपालको वार्षिक औसत अधिकतम तापक्रम २७.९ डिग्री सेल्सियस रह्यो । यो सरदर वार्षिक अधिकतम तापक्रमको तुलनामा ०.६ डिग्री सेल्सियस बढी हो । देशको दक्षिण क्षेत्रमा औसत वार्षिक सरदर तापक्रम ३० डिग्रीभन्दा बढी पुगेको थियो ।

गत वर्षको औसत अधिकतम तापक्रम पछिल्ला चार दशककै उच्चमध्ये एक भएको तथ्यांकले देखाएको छ । यसअघि सन् २०१०, सन् २०१६, सन् २०१७ मा मात्रै गत वर्षको भन्दा औसत वार्षिक अधिकतम तापक्रम धेरै रेकर्ड भएको थियो । सन् २०१० र सन् २०१७ मा सरदर अधिकतम तापक्रम २८ डिग्री सेल्सियस थियो भने सन् २०१६ मा सरदर अधिकतम तापक्रम २८.१ डिग्री सेल्सियस पुगेको थियो ।

गत वर्ष अधिकतम मात्रै होइन, न्यूनतम तापक्रम पनि सरदरभन्दा धेरै रेकर्ड भएको छ । विभागका अनुसार सन् २०२३ मा औसत न्यूनतम तापक्रम १५.६ डिग्री सेल्सियस पुगेको छ । यो पछिल्लो चार दशकयताकै दोस्रो उच्च रेकर्ड भएको सरदर न्यूनतम तापक्रम हो । यो विगतको सरदर वार्षिक न्यूनतम तापक्रमको तुलनामा ०.५ डिग्री सेल्सियस बढी हो ।

२० भन्दा बढी कर्मचारी दरबन्दी काट्दै मन्त्रालय

काठमाडौं । संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले पनि कर्मचारी दरबन्दी पनि घटाउने भएको छ । मन्त्रालयको संगठन पुर्नसंरचना गर्न गरिएको संगठन व्यवस्थापन सर्भेक्षण (ओएन्डएम सर्भे) प्रतिवेदनमा मन्त्रालयको २०भन्दा बढी कर्मचारी कटौतीका लागि प्रस्ताव गरिएको छ । अहिले मन्त्रालयमा १७२ जना कर्मचरीको दरबन्दी छ । दरबन्दी कटौतीपछि यो संख्या करिब १५० मा झर्नेछ ।

उपसचिव र सोभन्दा तल्ला तहहरूमा दरबन्दी कटौती गर्न प्रस्ताव गरिएको हो । मन्त्रालयमा प्रशासनतर्फका ६ जना सहसचिव कायमै रहनेछन् भने एक जना प्राविधिक सहसचिव (सुई)को नयाँ दबरन्दी कायम गर्न प्रस्ताव गरिएको छ । शहरी विकास मन्त्रालयमा लगिएको स्थानीय पूर्वाधार विभागमार्फत सञ्चालन भइरहेका कतिपय परियोजना सञ्चालन गर्न एक महाशाखा स्थापना गर्न एक जना सुईसहित करिब १२ जनाको दरबन्दी सामान्य प्रशासन मन्त्रालयतर्फ सिर्जना गर्न लागिएको छ ।

सरकारले यसअघि संघीय मामिला मातहतका रहेको स्थानीय पूर्वाधार विभागमा रहेका १० प्रतिशत प्राविधिक कर्मचारीसंघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय रहने गरी शहरी विकास मन्त्रालयमातहत लैजाने निर्णय गरेको थियो । स्रोतका अनुसार प्रतिवेदनलाई प्रक्रिया पूरा गरेर मन्त्रिपरिषदमा स्वीकृतिका लागि पठाउने तयारी भइरहेको छ । मन्त्रिपरिषदले निर्णय गरेपछि मात्रै मन्त्रालय र संघीय निकायहरूको संगठन पुर्नसरंचना हुने प्रावधान छ ।

चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१को बजेटले सार्वजनिक प्रशासनको विद्यमान संरचना र दरबन्दीको पुनरावलोकन गरी छरितो बनाउने घोषणा गरेको थियो । 'सम्बन्धित मन्त्रालय र निकायले आगामी आर्थिक वर्षको मंसिर महिनाभित्र संगठन तथा व्यवस्थापन सर्भेक्षण सम्पन्न गर्नुपर्नेछ,' बजेट वक्तव्यमा भनिएको थियो ।

घट्यो बजेटको आकार

झापा । अर्थमन्त्री डा. प्रकाशशरण महतले चालू आर्थिक वर्षको बजेटको आकार घटाएका छन् । सोमबार बजेटको अर्धवार्षिक समीक्षा गर्दै १७ खर्ब ५१ अर्ब ३१ करोड बजेट ल्याएका अर्थमन्त्री महतले त्यसको ८७ दशमलव ३८ प्रतिशत मात्र खर्च हुने संशोधित अनुमान रहेको बताएका हुन् ।

बजेटको अर्धवार्षिक समीक्षामा उनले १५ खर्ब ३० अर्ब ६२ करोड मात्रै खर्च हुने बताए । जसमध्ये पूँजीगततर्फ ३ खर्ब २ अर्ब ७ करोड विनियोजन गरिएकोमा ८४ दशमलव १३ प्रतिशत मात्रै खर्च हुने र चालुतर्फ ११ खर्ब ४१ अर्ब ७८ करोड विनियोजन भएकोमा त्यसको ८८ दशमलव ८४ प्रतिशत मात्रै खर्च हुने बताए ।

वित्तीय व्यबस्थापनतर्फ ३ खर्ब ७ अर्ब ४५ करोड विनियोजन गरिएकोमा त्यसको ८७ दशमलव ३९ प्रतिशत मात्र खर्च हुने उनले अर्धवार्षिक समीक्षाका क्रममा बताएका छन् । अर्थमन्त्रालयमा आयोजित एक बजेटको अर्धवार्षिक समीक्षा कार्यक्रममा उनले स्रोत व्यबस्थामा राजश्व र आन्तरिक ऋणबाट १३ खर्ब ९ अर्ब ३० करोड ४६ लाख मात्रै उठ्ने संशोधित अनुमान प्रस्तुत गरेका छन् ।

आयस्था निर्माण सेवा
बुद्धशान्ति-३, झापा
बाटो, घर निर्माण, ग्राभेल गर्न, जमिन सम्याउन, पाइपलाइन बिस्तार गर्न साथै निर्माण सम्बन्धी कामका आवश्यक सम्पूर्ण सामाग्रीहरुको ठेक्का कार्यको लागि हामीलाई सम्झनु होला ।

प्रो. झरेन्द्र श्रेष्ठ । सम्पर्क नं. ९८१७९९८३०६

महत्वपूर्ण सम्पर्क नम्बरहरु :

गाउँपालिका :
बुद्धशान्ति गाउँपालिका :
सम्पर्क नं :०२३-५५५०४४, ०२३-५५५२०८
कचनकवल गाउँपालिका : ९८५२६५५२१०
कमल गाउँपालिका : ०२३४७५०८१, ०२३४७५०९९
बाह्रदशी गाउँपालिका :
९८२४००२६७७, ९८१६९५०४३०
गौरीगञ्ज गाउँपालिका : ०२३-४१२०४४
हल्दीबारी गाउँपालिका :
९८५२६४०४५१, ९८५२६४०४५३
झापा गाउँपालिका : ९८०२०९६२२२, ९८५२६३०९००
रोङ गाउँपालिका : ०२७-६९१४२०

नगरपालिका :
बिर्तामोड नगरपालिका : ०२३-५४०२४४
अर्जुनधारा नगरपालिका : ०२३-४६५०४४
मेचीनगर नगरपालिका : ०२३-५६२४३७, ५६२५०५
भद्रपुर नगरपालिका : ०२३-५२०७८१, ०२३-५२०१४८
कनकाई नगरपालिका : ०२३-४०११५५
शिवसताक्षि नगरपालिका : ०२३-४७०३२३
गौरादह नगरपालिका : ०२३-५९७००६
दमक नगरपालिका : ०२३- ५८०१३७, ०२३-५८००४४

दमकल (बारुण यन्त्र) :
बिर्तामोड न.पा. : ९८५२६४०१०१
मेचिनगर न.पा. : ९८६२६८३७३४
दमक न.पा. : ९८५२६८३८२०
भद्रपुर न.पा. : ९८१४९०८१०८
गौरादह न.पा : ९८०४९२६७६४
कमल गा.पा. : ९८६३७८०२७२

शववहान :
गौरादह रेडक्रस : ९८१६०३८३८३१
बिर्तामोड न.पा. : ९८१५०२७७३२
भद्रपुर न.पा. : ९८४४६५०६६६
मेचिनगर न.पा : ९७४६८७९४०३

सर्पदंश उपचार केन्द्र :
नेपाली सेना, चारआली : ०२३-४६०१०७
दमक : ०२३-५८०१७६
कनकाई कोटीहोम : ९८४२१५४२७५
कचनकवल : ९८१४९९७१०५

रक्तसञ्चार :
भद्रपुर : ०२३-५२३८१४
बिर्तामोड : ०२३-५४१८३३
बिएण्सी : ०२३-५४५७७७
नेरेसो दमक : ०२३-५८०१७६

अन्य :
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी झापा : ०२३-५२०१०२
सीतारमेश बहुमुखी क्याम्पस, बुद्धशान्ति :
०२३-५५५५५७
आदर्श नमूना सामुदायिक बन बुद्धशान्ति :
०२३-५५५१४६
जिल्ला प्रशासन कार्यालय, झापा,
भद्रपुर : ०२३-४५२१२५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, गौरीगञ्ज, झापा :
०२३-४१२०८७
ईलाका प्रशासन कार्यालय, दमक, झापा :
०२३-५८००३६
मालपोत कार्यालय चन्द्रगढी, झापा : ०२३-४५५२७८
नेपाल पत्रकार महासंघ झापा शाखा : ०२३-५४०२०६
झापा जिल्ला सहकारी संघ लि : ०२३-५३६६८५
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, बुधबारे :०२३-५५५०३१
शाना शहरी खानेपानी तथा उपभोक्ता समुह,
बुधबारे :०२३-५५५०६४

"वन डढेलो नियन्त्रण गरौं, जैविक विविधताको संरक्षण गरौं"
सुख्खायाम लागेसँगै वन जंगलमा डढेलो लगाईने गतिविधि जिम्मेवार नागरिकका लागि अशोभनीय कार्य हुन्। जिम्मेवार नागरिकहरुले यस्ता कार्यको विरुद्ध सबैलाई सचेत गराऔं। वन जंगल तपाईं हामी सबैको साझा सम्पति हो। सबै मिलि यसको संरक्षण गरौं। वातावरण संरक्षण तपाईं हाम्रै जिम्मेवारी हो।
अनुरोधकर्ता :
आर्दश नमुना सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह
बुद्धशान्ति, झापा

एस.के. टेड्र्स बिर्तामोड

कपडाका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
हामीकहाँ सबै प्रकारका कपडाहरु
होलसेल तथा खुद्रा
मुल्यमा उपलब्ध छ ।
ग्राहकको सेवा नै हाम्रो सन्तुष्टि हो ।
प्रो. सन्दिप गौतम
फोन नं. ९८४४६४५०३५
बिर्तामोड-४, (कृष्णहल रोड झापा)

प्रो अर्जुन ढकाल
सुभद्रा ढकाल
मो. ९८५२६५५२८१
९८४२६५३२३१
होक्से क्लिनिक एण्ड डाईग्नोष्टिक सेन्टर प्रा.लि.
बुद्धशान्ति-१, नमुना चौक, झापा
फोन नं. ०२३-५५५२२९
यहाँ रगतद्वारा सुगर, थाईराइड, युरिक एसिड, मृगौला तथा कलेजोको जाँच साथै दिशा-पिसाब जाँच तथा एक्सरे, भिडियो एक्सरे सेवा उपलब्ध छ ।